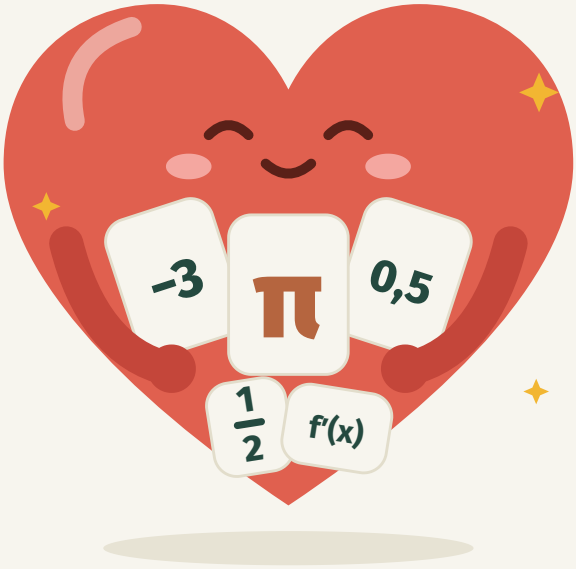
MatemáticasConSentido

Guía gratuita para el profesorado

Lo que todo profesor debe saber sobre las emociones

Diez ideas, un mapa y cinco herramientas para acompañar las emociones en el aula sin dejar de enseñar Matemáticas.



Marta Cuervo Caballero · Profesora de Matemáticas y Máster en Educación Emocional y del Carácter

Edición 2026

ANTES DE EMPEZAR

Por qué las emociones son cosa nuestra

En cualquier clase, cada día, aparecen la frustración, el miedo a equivocarse, la vergüenza o el orgullo de conseguirlo. No las invitamos, pero están ahí. Y condicionan lo que nuestros alumnos aprenden, cómo lo aprenden y lo que piensan de sí mismos.

Durante mucho tiempo se pensó que las emociones eran asunto de casa, de la tutoría o del departamento de orientación. Hoy sabemos que no es así: el aprendizaje y la emoción van juntos. La LOMLOE lo recoge de forma explícita en el sentido socioafectivo, que pide trabajar la gestión emocional, la autorregulación, la perseverancia y la convivencia dentro de las propias materias.

No hace falta ser psicólogo para acompañar las emociones en el aula. Hace falta mirarlas de otra manera, tener unas pocas herramientas a mano y practicarlas con constancia. Esta guía reúne lo esencial.

> **No enseñamos para que nuestros alumnos nunca se equivoquen. Enseñamos también para que aprendan qué hacer cuando se equivocan.**

Lo que vas a encontrar

10 ideas
Lo que conviene saber para mirar las emociones con otros ojos.

1 mapa
Las emociones más habituales en clase y qué necesita cada una.

5 herramientas
Breves, sin levantarse del pupitre, para usar mañana mismo.

> En un mundo hiperestimulante, donde las emociones estarán cada vez más a flor de piel, aprender a regularlas será una de las claves del bienestar. Y el aula es un lugar privilegiado para empezar.

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido · Todos los derechos reservados

DIEZ IDEAS

Lo que todo profesor debe saber

Diez ideas sencillas que cambian la manera de mirar lo que pasa en el aula.

1

Todas las emociones son naturales

No hay emociones buenas ni malas. El miedo nos protege, el enfado señala que algo nos parece injusto, la tristeza nos pide parar. Lo que puede ser más o menos útil es lo que hacemos con ellas.

> *"Es normal sentir esto. Vamos a ver qué hacemos con ello."*

2

La emoción aparece primero en el cuerpo

Antes de tener nombre, la emoción se nota: un nudo en el estómago, calor en la cara, hombros tensos. Enseñar a notar el cuerpo es el primer paso para regularse.

> *"¿Dónde lo notas ahora mismo? ¿Cuánto, del 1 al 10?"*

3

Con el cuerpo en alerta cuesta aprender

Cuando un alumno está muy nervioso, avergonzado o bloqueado, gran parte de su energía se va en gestionar lo que siente. Un minuto para calmarse no es tiempo perdido: es lo que permite volver a pensar.

4

Las emociones no se eliminan: se regulan

El objetivo no es que el alumno deje de sentir, sino que la emoción no le gobierne. Regularse es poder sentir y, aun así, elegir qué hacer.

5

Ponerle nombre ayuda a tomar distancia

Cuando un alumno pasa de "estoy fatal" a "siento vergüenza porque me he equivocado delante de todos", la emoción se vuelve más manejable. Nombrar, e incluso dibujar, lo que sentimos nos permite mirarlo en lugar de estar dentro.

> *"Si esa sensación tuviera nombre, forma o color, ¿cuál sería?"*

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido · Todos los derechos reservados

DIEZ IDEAS

Y cinco ideas más

6

El error es el gran disparador en Matemáticas

Pocas asignaturas exponen tanto al error como las Matemáticas: el resultado está bien o está mal, y a veces delante de todos. Por eso la clase de Matemáticas es un lugar privilegiado para aprender a equivocarse sin hundirse.

> *"Este error nos da una pista. ¿Dónde se torció?"*

7

Las emociones se contagian, también las del profe

La prisa, el agobio o la calma del adulto se transmiten al grupo. Cuando el profe nota y nombra lo que siente, enseña más que con cualquier explicación.

> *"Me estoy poniendo nervioso con este ejercicio. Voy a respirar un momento."*

8

Regularse se aprende practicando

Igual que nadie aprende a resolver ecuaciones con una sola explicación, nadie aprende a calmarse con una charla. Funcionan las herramientas breves, concretas y repetidas: siempre la misma pausa, siempre la misma respiración.

9

Validar no es dar la razón

Validar es reconocer que lo que siente el alumno tiene sentido, no que su conducta sea adecuada. "Entiendo que estés enfadado" es compatible con "y no vamos a gritarnos".

> *"Entiendo que estés frustrado. Y vamos a buscar otra forma de intentarlo."*

10

Acompañar no es rescatar ni hacer terapia

No hace falta resolverle la emoción al alumno ni quitarle el problema de encima: basta con estar presente y ofrecerle recursos. Y si el malestar es intenso o persistente, no lo cargues solo: deriva al departamento de orientación.

En una frase

Las emociones no son un obstáculo para aprender Matemáticas: son una oportunidad para aprender a regularse mientras se aprenden.

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido · Todos los derechos reservados

UNA MIRADA

Cuando una emoción nos gobierna, hay tres caminos

Ante una emoción intensa, casi todos, adultos incluidos, tendemos a uno de estos tres caminos. Solo uno nos ayuda de verdad.

Expulsarla

Estallar, gritar, culpar a otro, romper la hoja. Alivia un momento, pero la emoción vuelve igual de fuerte y deja heridas alrededor.

Reprimirla o negarla

"No pasa nada", "no estoy nervioso", tragársela. Se queda dentro y acaba saliendo por otro lado: en el cuerpo, en el bloqueo, en otro momento.

Acompañarla ✓

Notarla, nombrarla, dibujarla y dialogar con ella. La emoción no se expulsa ni se esconde: se escucha. Es el camino que podemos entrenar en el aula.

El camino que entrenamos

Noto › **Nombro** › **Dibujo** › **Dialogo** › **Me regulo** › **Vuelvo a la tarea**

Qué hace el profe en cada momento

1. **Nota y nombra también lo suyo.** El ejemplo adulto es la primera lección.
2. **Valida sin dramatizar.** "Es normal sentir esto cuando algo cuesta."
3. **Ofrece una herramienta.** Corta, concreta y siempre la misma.
4. **Vuelve a la tarea.** La emoción se acompaña para poder seguir aprendiendo, no para dejar de hacerlo.

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido · Todos los derechos reservados

UN MAPA

Las emociones más habituales en clase

Una guía rápida para reconocer qué emoción aparece, cómo se expresa y qué necesita.

EMOCIÓN	CUÁNDO APARECE	CÓMO SE EXPRESA	QUÉ NECESITA
Frustración	El problema no sale	Tensión en hombros y mandíbula. Borra con fuerza, abandona.	Reconocer su esfuerzo. Pausa y "todavía".
Vergüenza	Se equivoca delante de otros	Calor en la cara. Se esconde, deja de preguntar.	Seguridad sin juicio. "El error es una pista".
Miedo, nervios	Examen o salir a la pizarra	Estómago encogido, manos frías. Se bloquea.	Sentirse capaz y tener un plan. Anclaje 5-4-3-2-1.
Enfado	Algo le parece injusto	Calor, corazón rápido. Sube la voz, culpa.	Ser escuchado. Semáforo y mensaje en primera persona.
Tristeza, inferioridad	Se compara con los demás	Pecho hundido, desgana. "Yo no sirvo".	Sentirse aceptado. "Mi camino, mi ritmo".
Aburrimiento	La tarea es repetitiva o no le ve sentido	Desconexión, bostezos. Se distrae o distrae.	Sentido y un reto a su medida. Conectar con la vida real.
Asombro	Descubre algo inesperado o bello	Ojos abiertos, "¡hala!", ganas de preguntar.	Tiempo para la curiosidad: "¿por qué crees que pasa?"
Alegría, orgullo	Lo consigue	Ligereza, energía. Quiere compartirlo.	Saborearlo y compartirlo. Gratitud.

Qué decir cuando un alumno se hunde

Ayuda

- *"Respira conmigo y lo miramos juntos."*
- *"¿Qué parte sí tienes clara? Empezamos por ahí."*
- *"Todavía no te sale. Todavía."*
- *"Te veo agobiado. Luego lo vemos tú y yo."*

Mejor evitar

- *"No es para tanto."*
- *"Pero si esto es facilísimo."*
- *"Fíjate en tu compañero, a él sí le sale."*
- *Corregir con reproche delante de todos.*

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido · Todos los derechos reservados

CINCO HERRAMIENTAS

Herramientas de bolsillo

Todas duran menos de cinco minutos y se hacen sin levantarse del pupitre. El secreto no está en la herramienta, sino en repetirla hasta que se convierta en hábito.

2 MINUTOS

La pausa "¿qué noto?"

Se para la tarea: ¿qué noto?, ¿dónde?, ¿cuánto del 1 al 10? Nadie tiene que decirlo en voz alta. Es el primer paso de todo lo demás.

1 MINUTO

Respiración 4-6

Coger aire contando hasta 4 y soltarlo contando hasta 6, cinco veces. Soltar el aire más despacio de lo que se coge ayuda a calmar el cuerpo.

2 MINUTOS

Anclaje 5-4-3-2-1

5 cosas que veo, 4 que toco, 3 que oigo, 2 que huelo, 1 que saboreo. Trae la mente al presente cuando los nervios viven en el futuro, por ejemplo antes de un examen.

4 MINUTOS

Focusing breve

Notar dónde está la sensación, ponerle palabra o imagen, comprobar si encaja y preguntarle qué necesita. Una especie de diálogo con la emoción: ni se expulsa ni se esconde.

1 MINUTO

Semáforo

Rojo: paro y respiro. Ámbar: pienso qué siento y qué quiero. Verde: hablo. Para los conflictos en el trabajo en grupo.

> Participar es siempre voluntario: nadie tiene que contar lo que siente y se puede observar en silencio. Son herramientas educativas para el aula, no terapia.

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido · Todos los derechos reservados

Y TÚ, ¿CÓMO ESTÁS?

El profe también siente

Acompañar las emociones de veinticinco alumnos empieza por reconocer las propias. El cansancio de final de trimestre, la impotencia ante un grupo difícil o la alegría de una clase que funciona también forman parte del aula.

Antes de entrar en clase

Treinta segundos: ¿cómo llego hoy? Una respiración 4-6 en el pasillo puede cambiar el tono de toda la sesión.

Cuando algo te remueve

No todo lo que pasa en el aula va contra ti. Nombrar lo que sientes, aunque sea por dentro, te devuelve el margen para elegir cómo responder.

Para empezar mañana

- [ ] Elige una sola herramienta y úsala toda la semana, siempre en el mismo momento.
- [ ] Haz tú también la pausa "¿qué noto?" delante del grupo.
- [ ] Cuando aparezca un error, prueba a decir: "Este error nos da una pista".
- [ ] Cuelga en el aula un cartel que diga que todas las emociones tienen su sitio.
- [ ] Al final de la clase, pregunta: ¿qué has aprendido hoy de Matemáticas? ¿Y de ti?

> **Somos tan alegres como tristes. Estamos bien y estamos mal. Somos todo.**

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido · Todos los derechos reservados

MatemáticasConSentido

Sobre la autora

Marta Cuervo Caballero es profesora de Matemáticas, Máster en Educación Emocional y del Carácter y fundadora de MatemáticasConSentido, un proyecto que convierte los retos matemáticos en un gimnasio emocional.

¿Quieres llevarlo a tu clase de Matemáticas?

En MatemáticasConSentido encontrarás cuadernillos listos para usar que trabajan el temario de 1º de ESO y, a la vez, la gestión emocional, con guía docente, fichas para el alumnado y todas estas herramientas paso a paso. La primera sesión es gratis.

matematicasconsentido.es

© 2026 Marta Cuervo Caballero · MatemáticasConSentido. Todos los derechos reservados. Esta guía es gratuita: puedes descargarla y compartirla con otros docentes siempre que sea sin cambios, de forma gratuita y citando a su autora. No está permitido venderla, modificarla, copiar sus contenidos total o parcialmente ni distribuirla con otro nombre, otra autoría u otra marca sin autorización por escrito.